

## 农业天地 (217)

欢迎来稿

《农业天地》专栏  
投稿邮箱:dainingning123@163.com  
联系电话:82439487 地址:路桥区西路桥大道 539 号



第 105 期

## 当心“走出来的骨折”

□曾利剑 整理

登高望远、凭水而眺，免不了徒步行走，旅游之乐也尽在边走边看之中。然而，有些人却难享这山水之美，长途行走之后，他们会发现前足部的疼痛，严重影响了游兴。为此，不得不到医院就诊，结果常被怀疑为“行军骨折”。走路竟然会导致骨折，这究竟是怎么一回事呢？

大家所熟知的骨折，通常是在车祸等外伤中由一次性暴力伤害所致。除此之外，还有另外一种鲜为人知的骨折，是由慢性损伤反复累积所造成，即所谓的疲劳骨折，这与反复折一根铁丝最终使之折断有些类似，当然，整个骨折过程要复杂得多。

疲劳骨折并不少见，可以发生在人体的许多骨骼。如跟骨、胫骨、腓骨、距骨等，而足部第二、三跖骨骨干是最常见的发生部位。

人在旅途中，经过长途跋涉后，如果出现足前部疼痛，并且逐渐加剧时，就应警惕疲劳骨折的发生。疼痛在休息后可以减轻，但继续行走又会出现，即所谓“不走不痛、一走就痛、越走越痛”，同时出现局部肿胀和压痛。凡出现这种症状，应及时到附近医院就诊。一旦被医生怀疑为疲劳骨折，应当机立断，中止旅游，以石膏固定后回家休养。如果继续活动，不仅会越来越痛，而且加重周围软组织的损伤，可能会产生后遗症，导致慢性疼痛。

第一跖骨较为短小者，或前足掌增宽、足横弓塌陷者，较容易发生疲劳骨折。因此，凡有这两类特征者，出游时尤其应该注意避免长途行走，途中适当休息，夜间睡觉时把两腿抬高（高于心脏平面），以促进血液回流。当然，备有一双柔软舒适的鞋子是至关重要的，尽量不要穿皮鞋出游，尤其是女性，不要为了风度，穿高跟鞋出游。为慎重起见，也可以在旅游前请骨科医生检查，做到心中有数，防患于未然。

**台州章氏骨伤医院·曙光医院 主办**  
**地址：路桥区腾达路111号**

## 冬天取暖也要注意方法

寒流一来，有些人就瑟瑟发抖，想方设法取暖，可其中十之八九的方法都是不可取的，如：

### 活动取暖幅度过强。

冬天多活动，一来能锻炼身体，二来可驱走寒冷，但对老年人来说，运动时一定要量力而行，别选择那些活动幅度过强、活动量太大的运动项目，而应选择慢跑、骑自行车、打太极拳等运动量小的项目。如果在运动后出现了头晕、头疼、四肢乏力、胸闷气短、失眠多梦等症状，说明这项运

动量过大，就应该注意减少运动量，要及时停止不良反应特别大的运动项目。

### 驱寒取暖方法失度。

由于大多数老年人怕冷，在睡觉时都喜欢用热水袋贴身而卧，或让电热毯把被窝搞得热热的以驱寒取暖，这样常常会引起皮肤红斑或烫伤，一般室温达到 18—25 摄氏度时，也是人体适宜温度，就无需用其他方式来加温取暖。

### 日晒取暖时间过长。

一些老年人，冬天一来，有事没事就喜欢带着孙辈搬张椅子到能晒到太阳的地方取暖。这本是好事，适当晒晒太阳有利于对钙质的吸

收，但晒太阳也有个度，如时间太长对身体就有害无益了。因为日晒过长会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可引起视力减退。特别是婴幼儿皮肤娇嫩，更不能直接暴露在直射光下久晒。

### 捂头睡觉有损健康。

有些老人冬季喜欢捂头睡觉，以为这样可以暖和些，而这样的睡眠方法对健康是有害无益的。一则会因被窝内的氧气含量减少，二氧化碳等废气逐渐增加，影响了正常的呼吸运动，甚至造成窒息；二则是因被窝内缺氧，易诱发心脑血管病等。

城/市/新/势/力 媒/体/新/生/代

# 今日路桥

广告投放热线：0576-82796000

# 记录精彩每一天

不一样的新闻 / 不一样的资讯 / 不一样的服务

